SAD

INSTRUCTION MANUAL

MANUEL D'UTILISATION

BENUTZERHINWEISE

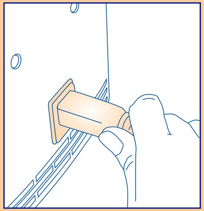
MANUALE DI INSTRUZIONI

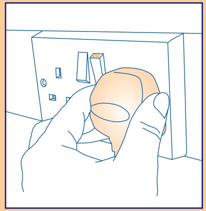
GEBRUIKSAANWIJZING

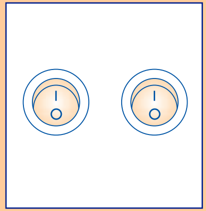
BETJENINGSVEJLEDNING

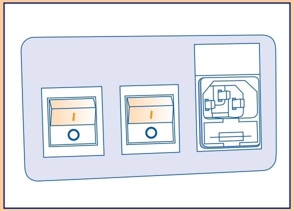
QUALITY AND RELIABILITY

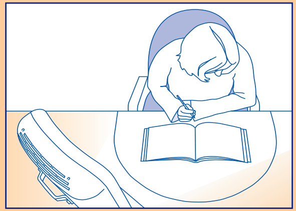
Here at S.A.D. Lightbox Company we consider quality and reliability our first priority. All components used in the manufacture of our lightboxes have been selected for their proven reliabilty and we believe that this is reflected in our finished product.

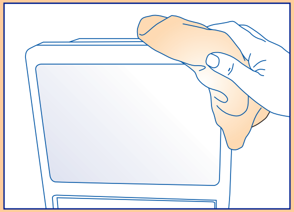

Figure 1

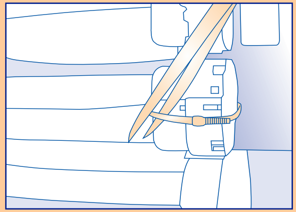

Figure 1a

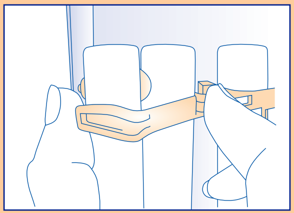

Figure 2

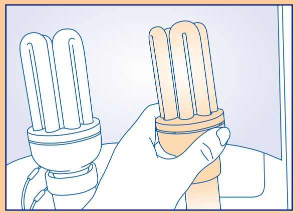

Figure 2a


Figure 3


Figure 4


Figure 5


Figure 6


Figure 7

ENGLISH INSTRUCTIONS

S.A.D. is characterised by symptoms such as:

- Depression, feelings of gloom and despondency for no apparent reason
- Lethargy, lack of energy
- Anxiety, inability to cope
- Social problems, irritability, not wanting to see people
- Sleep problems, finding it hard to stay awake during the day, and having disturbed nights
- Loss of libido, not interested in sex or physical contact
- Craving for carbohydrates and sweet foods, increased appetite leading to weight gain

It generally occurs during the darker winter months of September through to March or April. Health experts agree that the winter blues respond - often dramatically - to bright light therapy. Some people do use their lightboxes all year, but for the majority it is an autumn/winter treatment. The important thing is, do not wait for the Winter Blues to take hold, start using your lightbox before the clocks change, say in late August or September and get into the rhythm of light treatment.

PREPARING THE LIGHTBOX FOR USE

1 Place the lightbox on a firm surface, ideally white or light coloured.
2 Plug the cable into the back of the lightbox and into the wall socket. ***Figure 1/1a.***
3 Switch the lightbox on. The switches will illuminate. ***Figure 2/2a***.

DIAMOND LIGHTBOX INSTRUCTION FOR FITTING BASE, FLOOR STAND AND BRACKET

BASE

Parts included:

Base x 1
Pressure plate x1
Thumb screws x 2
Thumb screw retainers x 2
(these are white, and only secure the parts together for transit)

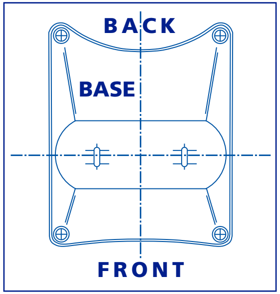


Diagram 1

1 Remove the lightbox and base from carton.
2 Place lightbox on its back on a table or firm surface.
3 Place one hand under assembly to hold the base and the pressure plate together, then remove the small white thumb screw retainers before step 4.
4 Offer up the base to the lightbox which fits neatly into the depression in the base, and the holes that the screws need to be inserted into will all line up.
5 The thumb screws just need to be tightened up as much as possible to secure the lightbox to the base.

N.B. *If the lightbox faces the front of the base as seen in* ***Diagram 1****, then the angle of tilt forward will be 6° forward and 12° backwards. Should you wish to, you can secure the lightbox to the stand the other way round to increase the forward tilt to 12°, and the backward tilt to 6° depending on which angle is most convenient for you.*

OPTIONAL EXTRAS FOR DIAMOND RANGE

FLOOR STAND

Parts Included:

Bracket x 1
Floor stand x 1
Thumb screws x 2
Thumb nut x 1
Thumb screw retainers x 2
(these are white, and only secure the parts together for transit)

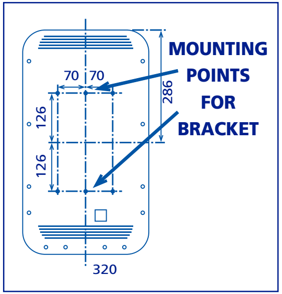
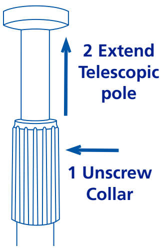


Diagram 2

Tools required: A flat blade screwdriver

1 Remove handle and base from lightbox if already fitted.
2 Then remove the small white retainers from the bracket.
3 Place lightbox face down on a table or firm surface.
4 Offer the bracket up to the two central mounting points as shown in **Diagram 2**, and tighten thumb screws. ***N.B.*** *The larger of the holes in the bracket goes towards the base of the lightbox.*
5 Set up the stand by extending the central pole to the maximum length and lock the bottom knob to hold secure. (The pole is telescopic. To release piece inside you need to undo the long 'collar' and extend the rest of the pole. Tighten the collar again.)
6 Remove the thumb nut.
7 Lift lightbox up and slot holes over the pole of the floor stand and push down until you are able to replace thumb nut, and tighten.



WALL BRACKET

Parts Included:

Bracket x 1
Thumb screws x 2
Thumb nut x 2
Thumb screw retainers x 2 (these are white and only secure the parts together for transit)

Items required: A screwdriver
4 Screws (we recommend size 8 x 1$^1/_2$" (38mm) minimum)
4 Rawl plugs for the type of wall in your home

1 Remove handle and base from lightbox if already fitted.
2 Remove the small white thumb screw retainers from bracket.
3 Place lightbox face down on a table or firm surface.
4 Offer the bracket up to the two central mounting points as shown in **Diagram 2**, with the rubber grommet at the bottom of the lightbox, and tighten thumb screws.
5 The wall bracket then needs to be attached to the wall.
6 Remove the two centre thumb nuts and lift the lightbox up and offer it up to the wall bracket. The wall bracket can be attached to the lightbox bracket at either the top, middle or bottom fixing points as required.
7 Tighten the thumb nuts, adjust position of lightbox and then tighten the T bar to lock the universal ball joint.

TAKING YOUR TREATMENT

1. Have the lightbox about an arms distance away and slightly to one side. ***Figure 3***.
2. The light needs to go into the eye, so do not wear goggles or tinted glasses. Plain glasses or contact lenses are fine. Do not doze or sleep - you must be awake to take the treatment.
3. Do not look at the light all the time, just glance at it every now and then. You can carry on with your normal routine, reading and writing; have breakfast beside it or use when you are using your computer.
4. **It is better to take your light treatment as early as possible during the day, and you should not use it within 4 hours of bedtime.**
5. Repeat daily during the autumn and winter months.

LENGTH OF TREATMENT

Lightbox	Replacement Tubes *(See below for instructions on how to change tubes)*	Daily Treatment Time
Travel Lite	ND23W	Approx 1 1/4 hrs
Diamond 2, Hi Lux	ND36W	Approx 1 hr
Diamond 3 Super Lux, Super Lite 3	ND36W	Approx 30 mins
Diamond 4, Silver Lite	ND36W	Approx 20 mins
Ultima	ND40W	Approx 20 mins

These are average times and if your symptoms are severe then times can be increased. If you are working you can use your lightbox for longer than recommended but not within 4 hours of bedtime.

SAFETY

DO NOT

- Use near water or in damp conditions
- Use in the presence of flammable gases
- Cover the lightbox with anything that could obstruct ventilation slots

MAINTAINING YOUR LIGHTBOX

Always switch the lightbox off at the switch and remove plug before maintenance.

CLEANING

Clean occasionally with a soft duster or wipe with a damp cloth ***figure 4***.

CHANGING TUBES

We recommend that tubes are changed every 3 years to ensure a high light output.

TO CHANGE LAMPS IN THE WOODEN AND PLASTIC RANGE

To change lamps (this should only be undertaken by a competent person or electrician.):

1. Disconnect lightbox from the mains supply and remove screws to take box apart (on the side of the plastic box, on the back of the wooden box*).

2 Cut the retaining cable tie at the bottom of the light and discard (replacement of this item is not necessary as it is used to retain the lamp during transit). ***Figure 5***.
3 Remove the plastic lamp clip at top of lamp (this is a two part moulding and can be removed by placing a thumb under one side and flicking it free, it can sometimes be quite stiff), and slide lamp out. ***Figure 6***.
4 Insert new lamp and replace lamp clip.
5 Reassemble the box, ensuring that the reflector is correctly positioned and replace screws. (In the wooden boxes there are 6 small plastic clips around the screen where the reflector locates. If it does not, you can carefully insert a fine screw driver through slots in the front of the diffuser and 'flick' it into place.)

** If the back of the wooden box will not come out, insert some longer screws into the screw holes. Leave these proud and they will give you leverage to remove the back which can sometimes be a little stiff.*

TO CHANGE LAMPS IN THE DIAMOND RANGE

As above, but the screws are located on the back of the box. Only the screws holding the diffuser need to be removed. (Do not remove the bottom 2 screws as this removes the ballast cover.)

TO CHANGE LAMPS IN THE TRAVEL LITE

1 Disconnect lightbox from the mains supply and remove the screws around the edge of the box, and remove the front.
2 Unscrew the old lamp by holding the base not the tubes, these can be quite tight. ***Figure 7***.
3 Insert and screw in the new lamp and tighten as much as possible. It needs to be screwed down as far as possible to make a good connection.
4 Replace front.

N.B. *The two longer screws go at the top of the light box.*

TECHNICAL SPECIFICATION

220-240Vac 50Hz
Operating temperature -10-50°C
Safety EN60601
Class IIa Medical Device

GUARANTEE

All lightboxes are guaranteed for 3 years (tubes 1 year) against manufacturing defect from the date of purchase. For warranty returns see back of instructin manual.

MANUFACTURER:

FULL SPECTRUM LIGHTING T/A **S.A.D.** LIGHT**BOX COMPANY**
Unit 2, Aston Hill, Lewknor, Watlington, Oxfordshire
OX49 5SG • UK
TEL 0845 095 6477
FAX 0845 095 6499
EMAIL info@sad.uk.com

www.sad.uk.com

FRENCH INTRODUCTION

S.A.D. se caractérise par des symptômes tels que:

- Dépression, mélancolie et abattement sans raison apparente
- Léthargie, manque d'énergie
- Anxiété, incapacité de faire face
- Problèmes en société, irritabilité, ne vouloir voir personne
- Problèmes de sommeil, difficulté à rester éveillé pendant la journée, et nuits agitées
- Perte de libido, sans intérêt pour le sexe ou le contact physique
- Envies de glucides et de sucreries, accroissement de l'appétit amenant à une prise de poids

Ceci se produit généralement pendant les mois sans soleil d'hiver, de septembre à mars ou avril. Les experts de la Santé sont d'accord pour dire que le cafard d'hiver réagit positivement - souvent de façon dramatique, à la thérapie de la lumière vive. Les gens utilisent leurs boîtes lumineuses toute l'année, mais pour la majorité, c'est un traitement d'automne/hiver. L'important est de ne pas attendre que le cafard s'installe, mais de vous mettre à utiliser votre boîte lumineuse avant le changement d'heure, à savoir fin août ou septembre, et se mettre au rythme du traitement par la lumière.

PRÉPARATION DE LA BOÎTE LUMINEUSE POUR SON USAGE

1. Placer la boîte lumineuse sur une surface ferme, idéalement blanche ou de couleur claire.
2. Brancher le câble au dos de la boîte lumineuse et à la prise au mur. ***Figure 1/1a.***
3. Allumer la boîte lumineuse. Les interrupteurs s'allumeront. ***Figure 2/2a***.

INSTRUCTION POUR POSER LA BASE, LE PIED ET LE SUPPORT DE LA BOÎTE LUMINEUSE 'DIAMANT'

BASE

Pièces incluses:

Base x 1
Plaque de pression x 1
Vis à oreilles x 2
Fixations des vis à oreilles x 2 (celles-ci sont blanches et ne servent qu'à maintenir les pièces ensemble pour le transit)

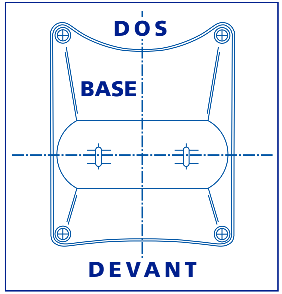


Diagramme 1

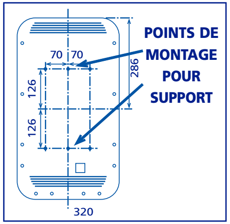
1. Retirer la boîte lumineuse et la base du carton.
2. Placer la boîte lumineuse sur le dos sur une table ou une surface ferme.
3. Placer une main sous l'ensemble (pour tenir la base et la plaque de pression ensemble), ensuite enlever les petites fixations blanches des vis à oreilles avant l'étape 4.
4. Fixer la base à la boîte lumineuse qui s'encastre exactement dans le creux de la base, et les trous dans lesquels les vis doivent être insérées s'y aligneront bien.
5. Les vis à oreilles ont seulement besoin d'être resserrées autant que possible pour bien fixer la boîte lumineuse à la base.

***Note** Si la boîte lumineuse est en face du devant de la base tel que dans le **Diagramme 1**, l'angle d'inclinaison vers l'avant sera de 6° en avant et de 12° vers l'arrière. Si on le désire, on peut fixer la boîte lumineuse au pied dans le sens inverse pour augmenter l'inclinaison vers l'avant à 12°, et l'inclinaison arrière à 6° selon l'angle qui vous convient le mieux.*

ACCESSOIRES EN OPTION POUR LA GAMME 'DIAMANT'

PIED DE SUPPORT

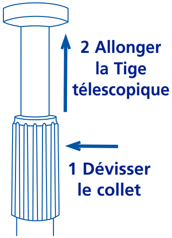
Diagramme 2



Pièces Incluses:

Support x 1
Pied x 1
Vis à oreilles x 2
Ecrou à oreilles x 1
Fixations de vis à oreilles x 2 (celles-ci sont blanches, et ne font que maintenir les pièces ensemble pour le transit)

Outils requis: Un tournevis à lame plate



1 Retirer la poignée et la base de la boîte lumineuse si elles sont déjà posées.
2 Ensuite enlever les petites fixations blanches du support.
3 Placer le devant de la boîte lumineuse sur une table ou une surface ferme.
4 Poser le support sur les deux points centraux de montage comme le montre le **Diagramme 2**, et resserrer les vis à oreilles. ***Note** Le plus gros des trous du support va vers la base de la boîte lumineuse.*
5 Fixer le pied en allongeant la tige centrale à la longueur maximale et verrouiller la poignée du bas pour tenir ferme. (La tige est télescopique pour relâcher l'intérieur. On doit défaire le long 'col' et allonger le reste de la tige. Resserrer le collet).
6 Retirer la vis à oreilles.
7 Soulever la boîte lumineuse et insérer les trous sur la tige du pied et pousser jusqu'à ce qu'on puisse remettre la vis à oreille et resserrer.

SUPPORT MURAL

Pièces Incluses:

Support x 1
Ecrous à oreilles x 2
Vis à oreilles x 2
Fixations des écrous à oreilles x 2 (celles-ci sont blanches et ne font que fixer les pièces ensemble pour le transit)

Articles requis: Un tournevis
4 Ecrous (nous recommandons la taille 8 x 1$^1/_2$" (38mm) minimum)
4 Chevilles pour le type de mur de chez vous

1 Enlever la poignée et la base de la boîte lumineuse si elles sont déjà posées.
2 Retirer les petites fixations blanches de l'écrou à oreilles du support.
3 Placer le devant de la boîte lumineuse sur une table ou une surface ferme.
4 Poser le support aux deux points centraux de montage comme le montre le **Diagramme 2**, avec la bague de caoutchouc en bas de la boîte lumineuse et resserrer les écrous à oreilles.
5 Le support mural doit alors être attaché au mur.
6 Retirer les deux vis à oreilles centrales et soulever la boîte lumineuse et la poser sur le support mural. Le support mural peut être attaché au support de la boîte lumineuse soit au point de fixation du haut, du milieu ou du bas selon le besoin.
7 Resserrer les vis à oreilles, ajuster la position de la boîte lumineuse et ensuite resserrer bien la barre en T pour verrouiller le joint de cardan à billes.

VOTRE TRAITEMENT

1 Mettre la boîte lumineuse à une distance du bout des bras et légèrement de côté. ***Figure 3***.
2 La lumière doit aller droit à l'oeil, aussi il ne faut pas porter de lunettes protectrices ou de verres teintés. Des lunettes ordinaires ou des verres de contact vont bien. Ne pas somnoler ni dormir – on doit être éveillé pour suivre le traitement.
3 Ne pas regarder la lumière tout le temps, y jeter seulement un coup d'œil de temps en temps. On peut continuer avec sa routine habituelle, lecture et écriture; prendre son petit-déjeuner à côté ou pendant qu'on utilise son ordinateur.
4 Il vaut mieux suivre son traitement de lumière aussi tôt que possible dans la journée et on ne doit pas l'utiliser dans les 4 heures qui précè dent l'heure du coucher.
5 Répéter journellement pendant les mois d'automne et d'hiver.

LONGUEUR DU TRAITEMENT

Boîte Lumineuse	**Tubes de Remplacement** *(Voir ci-dessous pour les instructions sur la façon de changer les tubes)*	**Temps de Traitement journalier**
Travel Lite	ND23W	Approx 1¼ heures
Diamond 2, Hi Lux	ND36W	Approx 1 heures
Diamond 3 Super Lux, Super Lite 3	ND36W	Approx 30 mins
Diamond 4, Silver Lite	ND36W	Approx 20 mins
Ultima	ND40W	Approx 20 mins

Ce sont des temps moyens et si vos symptômes sont sérieux, les temps peuvent alors être augmentés. Si vous travaillez, vous pouvez utiliser votre boîte lumineuse pendant plus longtemps que recommandé mais pas dans les 4 heures avant de vous coucher.

SÉCURITÉ

NE PAS

- Utiliser prés de l'eau ni à l'humidité
- En présence de gaz inflammables
- Couvrir la boîte lumineuse avec quoi que ce soit qui puisse obstruer les fentes de ventilation

ENTRETIEN DE VOTRE BOÎTE LUMINEUSE

Toujours éteindre la boîte lumineuse à l'interrupteur et retirer la prise avant l'entretien.

NETTOYAGE

Nettoyer occasionnellement avec un chiffon doux ou essuyer avec un linge humide ***figure 4***.

CHANGEMENT DE TUBES

Nous recommandons que les tubes soient changés tous les 3 ans pour être sûr d'une forte lumière.

POUR CHANGER LES LAMPES DANS LA GAMME EN BOIS ET PLASTIQUE

Pour changer les lampes (Ceci ne doit être fait que par une personne compétente ou un électricien.):

1 Déconnecter la boîte du courant électrique et retirer les écrous pour démonter la boîte (sur le côté pour la boîte en plastique*, sur le dos de la boîte en bois*).

2 Couper le câble d'attache en bas de la lumière et le jeter (le remplacement de cet article n'est pas nécessaire car il est utilisé pour attacher la lampe pendant le transit). ***Figure 5***.
3 Retirer la pince plastique de la lampe en haut d la lampe (c'est une baguette en deux parties qui peut être enlevée en plaçant le pouce sous un côté et en le libérant d'une chiquenaude, ceci peut parfois être assez dur), et faire sortir la lampe en la faisant glisser. ***Figure 6***.
4 Insérer la nouvelle lampe et replacer la pince de lampe.
5 Ré assembler la boîte, en s'assurant que le réflecteur est correctement positionné et replacer les écrous. (Dans les boîtes en bois, il y a 6 petites pinces en plastique autour de l'écran où se place le réflecteur. S'il ne s'y place pas, on peut insérer un tournevis fin dans les fentes devant le diffuseur et le faire sauter en place.)

** Si le dos de la boîte en bois ne s'enlève pas, insérer des écrous plus longs dans les trous d'écrou. Laissez-les dépasser et ils vous serviront de levier pour enlever le dos qui peut parfois être un peu dur.*

POUR CHANGER LES LAMPES DANS LA GAMME 'DIAMANT'

Procéder comme ci-dessus, mais les écrous sont situés au dos de la boîte. Seuls les écrous fixant le diffuseur doivent être enlevés. (Ne pas enlever les 2 écrous du bas car ceci enlève le couvercle de ballast.)

POUR CHANGER LES LAMPES DE 'TRAVEL LITE'

1 Déconnecter la boîte lumineuse du courant de secteur et enlever les écrous autour du bord de la boîte et enlever le devant.
2 Dévisser la vieille lampe en tenant la base pas les tubes, ceux-ci peuvent être assez durs. ***Figure 7***.
3 Insérer et visser la nouvelle lampe et serrer autant que possible. Il faut qu'elle soit vissée autant que possible pour obtenir une bonne connexion.
4 Replacer le devant.

Note *Les deux écrous les plus longs vse mettent en haut de la boîte lumineuse.*

SPÉCIFICATION TECHNIQUE

220-240Vac 50Hz
Température opérationnelle -10-50°C
Sécurité EN60601
Classe IIa Medical Device

GARANTIE

Toutes les boîtes lumineuses sont garanties pour 3 ans (tubes 1 an) contre les défauts de fabrication à partir de la date d'achat. Garantie réparation à l'usine.

FABRICANT:

FULL SPECTRUM LIGHTING T/A **S.A.D.** LIGHT**BOX COMPANY**
Unit 2, Aston Hill, Lewknor, Watlington, Oxfordshire
OX49 5SG, UK
TEL +44 (0) 1844 353 186
EMAIL info@sad.uk.com

www.sad.uk.com

GERMAN EINLEITUNG

S.A.D. (säsonal abhängige Depression) zeichnet sich durch folgende Symptome aus:

- Depressionen, gedrückte Stimmung und Niedergeschlagenheit, ohne dass ein offensichtlicher Grund dafür besteht
- Lethargie und Engergiemangel
- Angstzustände und Handlungsunfähigkeit
- Soziale Konflikte, Gereiztheit, mangelnde Kontakbereitschaft
- Schlafprobleme, Schwierigkeiten, nach gestörter Nachtruhe tagsüber wach zu bleiben
- Verlust an Libido, kein Interesse an sexuellem oder körperlichem Kontakt
- Verlangen nach kohlehydrathaltigen Süßigkeiten, verstärkter Appetit, der zu Gewichtszunahme führt

Diese Störung tritt allgemein während der Wintermonate, von September bis März oder April auf. Gesundheitsexperten sind sich darüber einig, dass derlei Winterdepressionen oft sogar auf ganz dramatische Weise auf Lichttherapie ansprechen. Manche Leute benutzen ihre Lichttherapiegeräte das ganze Jahr über, aber für die meisten bleibt die Behandlung auf die Herbst- und Wintermonate beschränkt. Wichtig ist vor allem, dass nicht erst gewartet wird, bis Winterdepressionen einsetzen. Beginnen Sie mit der Anwendung Ihres Lichttherapiegeräts ungefähr Ende August oder September, bevor die Uhrzeit umgestellt wird, und gewöhnen Sie sich an einen Behandlungsrythmus.

VORBEREITUNG ZUR INBETRIEBNAHME DES LICHTTHERAPIEGERÄTS

1 Das Lichttherapiegerät auf eine feste, am besten weiße oder hellfarbige Oberfläche stellen.
2 Das Netzkabel in die Steckverbindung an der Rückseite des Lichttherapiegeräts und in die Wandsteckdose einstecken. ***Figure 1/1a.***
3 Das Gerät einschalten. Die Schalter leuchten auf. ***Figure 2/2a***.

DIAMOND LICHTTHERAPIEGERÄT – GEBRAUCHSANWEISUNG FÜR DEN ZUSAMMENBAU DES SOCKELS, DES BODENSTATIVS UND DER WANDHALTERUNG

SOCKEL

Bestandteile:

Sockel x 1
Druckplatte x 1
Rändelschrauben x 2
Haltestifte der Rändelschrauben x 2 (diese sind weiß und befestigen die Teile nur während des Transports miteinander)

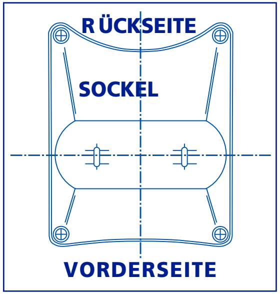


Abbildung 1

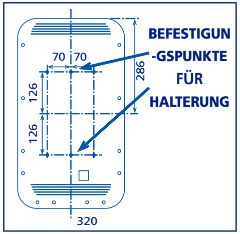
1 Lichttherapiegerät und Sockel dem Verpackungskarton entnehmen.
2 Das Lichttherapiegerät mit der Rückseite nach unten auf einen Tisch oder eine feste Oberfläche legen.
3 Eine Hand unter die Anlage legen (um den Sockel und die Druckplatte zusammenzuhalten) und dann die kleinen weißen Haltestifte der Rändelschrauben entfernen, bevor mit Schritt 4 begonnen wird.
4 Den Sockel dem Lichttherapiegerät anpassen, welches genau in die Vertiefung des Sockels passt. Die Schraublöcher, in die die Schrauben eingefügt werden, liegen nun alle genau übereinander.
5 Die Rändelschrauben müssen so fest wie möglich angezogen werden, um das Lichttherapiegerät sicher am Sockel zu befestigen.

N.B. *Wenn das Lichttherapiegerät in Richtung Vorderseite des Sockels zeigt, wie in **Abbildung 1** dargestellt, dann beträgt der Neigungswinkel 6° nach vorne und 12° nach hinten. Auf Wunsch können Sie das Lichttherapiegerät anders herum befestigen, um den Neigungswinkel nach vorne auf 12° zu erhöhen, und den Neigungswinkel nach hinten auf 6° zu reduzieren, je nachdem welcher Winkel für Sie am bequemsten ist.*

OPTIONALES ZUBEHÖR FÜR DAS DIAMOND SORTIMENT

BODENSTATIV

Abbildung 2

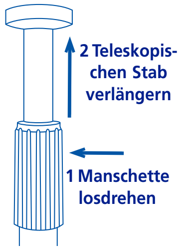


Bestandteile:

Halterung x 1
Bodenstativ x 1
Rändelschrauben x 2
Rändelmutter x 1
Haltestifte für Rändelschrauben x 2
(diese sind weiß und befestigen die Teile
nur während des Transports miteinander)

Erforderliche Werkzeuge: flachkantiger Schraubenzieher

1 Den Griff und Sockel von dem Lichttherapiegerät abmontieren, sofern diese vorher angebracht wurden.
2 Danach die kleinen weißen Haltestifte aus der Halterung entfernen.
3 Das Lichttherapiegerät mit der Vorderseite nach unten auf einen Tisch oder eine feste Oberfläche legen.
4 Die Halterung auf die zwei zentralen Befestigungspunkte am Lichttherapiegerät setzen, wie in **Abbildung 2** gezeigt, und die Rändelschrauben festziehen. ***N.B.*** *Das größere der beiden Schraubenlöcher in der Halterung muss zum unteren Gerätesockel hin weisen.*
5 Sie bauen das Bodenstativ auf, indem Sie den Mittelstab bis zur maximalen Länge verlängern und den unten befindlichen Knopf fest einrasten lassen. (Der Stab ist teleskopisch mithilfe eines herausziehbaren Innenstücks zu verlängern. Sie müssen die breite Manschette losdrehen und können dann den Rest des Stabs herausziehen. Danach die Manschette wieder festdrehen.)
6 Die Rändelmutter herausschrauben.
7 Das Lichttherapiegerät anheben und die Löcher der Halterung über den Stab des Bodenstativs anbringen. Das Gerät dann soweit hinunterschieben, bis Sie in der Lage sind, die Rändelmutter wieder einzusetzen und festzuziehen.



WANDHALTERUNG

Bestandteile:

Halterung x 1
Rändelschrauben x 2
Rändelmutter x 2
Haltestifte für Rändelschrauben x 2 (diese sind weiß und befestigen die Teile nur während des Transports miteinander)

Erforderliche Werkzeuge: Schraubenzieher
4 Schrauben (wir empfehlen Mindestgröße 8 x 1$^1/_2$“ (38mm))
4 Wanddübel, für Ihren Wandtyp zu Hause geeignet

1 Den Griff und Sockel vom Lichttherapiegerät abmontieren, sofern diese vorher angebracht wurden.
2 Danach die kleinen weißen Haltestifte der Rändelschrauben aus der Halterung entfernen.
3 Das Lichttherapiegerät mit der Vorderseite nach unten auf einen Tisch oder eine feste Oberfläche legen.
4 Die Wandhalterung auf die zwei zentralen Befestigungspunkte am Lichttherapiegerät setzen, wie in **Abbildung 2** dargestellt, dabei befindet sich die Gummitülle am unteren Ende des Lichttherapiegeräts. Danach die Rändelschrauben festziehen.
5 Anschließend muss die Wandhalterung an der Wand befestigt werden.
6 Die zwei Rändelmuttern in der Mitte entfernen, das Lichttherapiegerät anheben und auf die Wandhalterung setzen. Diese kann je nach Wunsch entweder an den oberen, mittleren oder unteren Befestigungspunkten der am Lichttherapiegerät angebrachten Halterung befestigt werden.
7 Die Rändelmuttern festschrauben, die Lage des Lichttherapiegeräts genau ausrichten und danach den T-Bügel festziehen, um die Kugelkalotte zu verriegeln.

THERAPIEANWENDUNG

1. Stellen Sie Ihr Lichttherapiegerät etwa eine Armlänge entfernt und leicht seitlich versetzt vor sich auf. ***Figure 3***.
2. Das Licht muss in Ihre Augen scheinen, tragen Sie deshalb keine Augenschutzbrille oder Sonnenbrille mit dunklen Gläsern. Normale Brillen oder Kontaktlinsen können getragen werden. Dösen oder schlafen Sie nicht – Sie müssen bei der Anwendung der Therapie wach bleiben.
3. Sie brauchen nicht die ganze Zeit ins Licht zu schauen, es genügt, nur ab und zu hinzusehen. Sie können mit normalen Tätigkeiten wie Lesen und Schreiben weiter fortfahren und vielleicht auch Ihr Frühstück daneben einnehmen, oder aber Sie benutzen das Gerät, wenn Sie am Computer arbeiten.
4. **Es ist besser, Ihre Lichttherapie so früh wie möglich am Tag vorzunehmen, und Sie sollten sie während der letzten 4 Stunden vor dem Schlafengehen vermeiden.**
5. Während der Herbst- und Wintermonate die Therapie täglich wiederholen.

LÄNGE DER THERAPIE

Lichttherapiegerät	Ersatzröhren *(Gebrauchsanweisung für den Röhrenwechsel siehe unten)*	Tägliche Therapiezeit
Travel Lite	ND23W	Ungefähr 1 1/4 Stunden
Diamond 2, Hi Lux	ND36W	Ungefähr 1 Stunde
Diamond 3 Super Lux, Super Lite 3	ND36W	Ungefähr 30 Minuten
Diamond 4, Silver Lite	ND36W	Ungefähr 20 Minuten
Ultima	ND40W	Ungefähr 20 Minuten

Bei den obigen Angaben handelt es sich um Durchschnittszeiten. Leiden Sie an starken Symptomen, können Sie die Therapiezeiten erhöhen. Wenn Sie arbeiten, können Sie Ihr Lichttherapiegerät über die empfohlene Richtzeit hinaus benutzen, jedoch nicht während der 4 Stunden, bevor Sie schlafen gehen.

SICHERHEITSHINWEISE

NIEMALS IHR LICHTTHERAPIEGERÄT

- in Wassernähe oder feuchter Umgebung oder
- im Umfeld von brennbaren Gasen benutzen
- mit etwas bedecken, das zu einer Blockierung der Ventilationslöcher führen könnte

WARTUNG IHRES LICHTTHERAPIEGERÄTS

Vor der Wartung immer das Gerät abschalten und den Stecker herausziehen.

REINIGUNG

Gelegentlich mit einem weichen Staubtuch oder einem feuchten Lappen abwischen ***figure 4***.

RÖHRENWECHSEL

Wir empfehlen, die Röhren alle drei Jahre auszuwechseln, um einen hohen Grad an Lichtintensität zu garantieren.

LAMPENWECHSEL BEI GERÄTEN MIT HOLZ- ODER KUNSTSTOFFGEHÄUSE

Für den Lampenwechsel (dies sollte nur von Fachpersonal oder einem Elektriker vorgenommen werden):

1. Die Verbindung zwischen Netzanschluss und Lichttherapiegerät unterbrechen und die Schrauben entfernen, um das Gehäuse zu öffnen (diese befinden sich beim Kunststoffgehäuse auf der Seite, beim Holzgehäuse auf der Rückseite*).

2 Das Kabelband unten an der Lampe aufschneiden und wegwerfen (ein Ersatz ist nicht notwendig, da es nur zur Befestigung der Lampe während des Transports dient). ***Figure 5***.
3 Die Kunststoff-Lampenklammer oben an der Lampe entfernen und die Lampe herausziehen. (Bei der Klammer handelt es sich um ein aus zwei Teilen bestehendes Formstück, was entfernt wird, indem man den Daumen unter die eine Seite legt und sie aufschnappen lässt, manchmal klemmt sie jedoch etwas). ***Figure 6***.
4 Neue Lampe einsetzen und die Lampenklammer wieder anbringen.
5 Das Gehäuse wieder zusammenbauen, dabei darauf achten, dass der Reflektor richtig sitzt, und danach die Schrauben wieder einschrauben. (In den Gehäusen aus Holz sind 6 kleine Plastikklammern um den Schirm herum angebracht, wo der Reflektor aufsitzt. Sitzt der Reflektor nicht richtig, können Sie vorsichtig einen schmalen Schraubenzieher durch die Löcher vorne im Diffuser einführen und ihn durch eine kleine Berührung in die richtige Lage bringen.)

** Wenn die Rückseite des Holzgehäuses sich nicht herausnehmen lässt, längere Schrauben in die Schraublöcher einsetzen. Diese etwas herausragen lassen, so dass Sie die Rückseite, die manchmal recht festsitzen kann, mithilfe der nun vorhandenen Hebelwirkung entfernen können.*

LAMPENWECHSEL BEI DIAMOND GERÄTEN

Verfahren Sie wie oben, aber die Schrauben befinden sich diesmal auf der Rückseite des Geräts. Nur die Schrauben, die den Diffuser befestigen, müssen entfernt werden. (Nicht die unteren zwei Schrauben herausschrauben, da sonst der Ballastdeckel mit entfernt wird.)

LAMPENWECHSEL BEI TRAVEL LITE GERÄTEN

1 Die Verbindung zwischen Netzanschluss und Lichttherapiegerät unterbrechen und die entlang der Gehäusekante angebrachten Schrauben herausschrauben. Anschließend die Vorderseite abnehmen.
2 Die alte Lampe herausschrauben, aber dabei den Sockel und nicht die Röhren festhalten, diese können recht festsitzen. ***Figure 7***.
3 Die neue Lampe einsetzen und so weit wie möglich festschrauben. Ein vollständiges Einschrauben ist für eine gute Verbindung wichtig.
4 Die Vorderseite wieder anbringen.

***N.B.** Die beiden längeren Schrauben gehören ans obere Ende des Lichttherapiegeräts.*

TECHNISCHE DATEN

220-240Vac 50Hz
Betriebstemperatur -10-50°C
Sicherheitsnorm EN60601
Klasse IIa Medizinisches Gerät

GARANTIEZEIT

Die Garantiezeit für alle Lichttherapiegeräte gegen Herstellermängel beträgt 3 Jahre ab Kaufdatum (für Röhren 1 Jahr). Garantie zur reparatur im Werk.

HERSTELLER:

FULL SPECTRUM LIGHTING T/A **S.A.D.** LIGHT**BOX COMPANY**
Unit 2, Aston Hill, Lewknor, Watlington, Oxfordshire
OX49 5SG, UK
TEL +44 (0) 1844 353 186
EMAIL info@sad.uk.com

www.sad.uk.com

ITALIAN INTRODUZIONE

Il S.A.D. (Seasonal Affective Disorder) è caratterizzato da sintomi quali:

- Depressione, sensazioni di tristezza, malinconia e sconforto senza ovvi motivi
- Indolenza, mancanza di energia
- Ansia, incapacità di far fronte a situazioni
- Problemi sociali, irritabilità, il non voler vedere persone
- Difficoltà a riposare, facendo fatica a rimanere svegli durante il giorno e passando notti agitate
- Perdita di libido, mancanza di interesse per il sesso od altro contatto fisico
- Brama di carboidrati e cibi dolci, maggiore appetito con conseguente aumento di peso

In genere accade durante i cupi mesi invernali, a partire da settembre fino a marzo o aprile. Esperti della buona salute concordano con il fatto che la malinconia o depressione invernale sembri reagire, spesso con risultati estremamente positivi, ad una terapia a luce intensa. Alcuni utilizzano il proprio “lightbox” o scatola luminosa tutto l’anno, ma per la maggior parte delle persone si tratta di una cura da effettuare durante i mesi autunnali/invernali. L’importante è non aspettare che la Malinconia Invernale prenda il sopravvento, ma iniziare ad utilizzare il “lightbox” prima del ripristino dell’ora solare, diciamo verso la fine di agosto oppure settembre, abituandosi gradualmente al trattamento a luce.

“LIGHTBOX” PER TRATTAMENTO A LUCI INTENSE: ISTRUZIONI PER L’USO

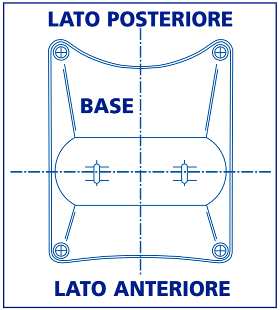
1. Appoggiare il “lightbox” su una superficie ben salda, preferibilmente bianca oppure di colore chiaro.
2. Inserire il cavo nella parte posteriore del “lightbox” ed attaccarlo alla presa di corrente. ***Figure 1/1a.***
3. Accendere il “lightbox”. Gli interruttori si illumineranno. ***Figure 2/2a***.

“LIGHTBOX DIAMOND”: ISTRUZIONI PER IL MONTAGGIO DELLA BASE, DEL CAVALLETTO E DELLA MENSOLA

BASE

Comprende:

Base x 1
Quadro pressore x 1
Viti con testa ad alette x 2
Fermi per viti con testa ad alette x 2 (di colore bianco ed utilizzati unicamente per trattenere insieme le parti durante il trasporto)



Schema 1

1. Rimuovere sia il “lightbox” che la base dalla scatola di cartone.
2. Sistemare il “lightbox” su un tavolo od una superficie ben salda, appoggiandolo sulla parte posteriore.
3. Mettere una mano sotto gli elementi (trattenendo insieme la base ed il quadro pressore), quindi rimuovere i piccoli fermi bianchi delle viti con testa ad alette prima di procedere con le operazioni successive.
4. Spostare la base verso il “lightbox”, il cui esatto inserimento nella cavità della base consentirà l’allineamento dei fori per l’inserimento delle viti.
5. Le viti con testa ad alette dovranno solamente essere avvitate a fondo in modo da fissare il “lightbox” alla base.

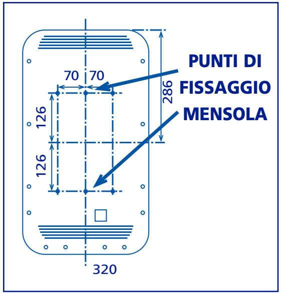
N.B. *Se il “lightbox” è rivolto verso la parte anteriore della base (vedi* ***Schema 1****), l’angolo di inclinazione in avanti corrisponderà a 6° davanti e 12° dietro. Nel caso si desideri un’angolazione diversa, fissare la scatola luminosa al cavalletto al contrario, aumentando l’inclinazione anteriore fino a raggiungere i 12° e quella posteriore fino ai 6° ed optando per l’orientamento che meglio risponde alle proprie esigenze.*

EXTRA FACOLTATIVI PER LA GAMMA "DIAMOND"

CAVALLETTO

Comprende:

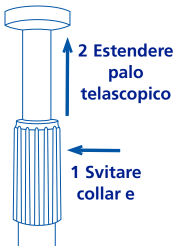
Mensola x 1
Cavalletto x 1
Viti con testa ad alette x 2
Dado ad alette x 1
Fermi per viti con testa ad alette x 2 (di colore bianco ed utilizzati esclusivamente per trattenere insieme le parti durante il trasporto)



Schema 2

Attrezzi necessari: un cacciavite a lama piatta

1 Qualora già montate, rimuovere maniglia e base dal "lightbox".
2 A questo punto rimuovere i piccoli fermi bianchi dalla mensola.
3 Mettere il "lightbox" capovolto su un tavolo oppure su una superficie ben salda.
4 Spostare la mensola verso i due punti di fissaggio centrali (vedi **Schema 2**), e stringere le viti con testa ad alette. ***N.B.*** *Il foro della mensola più grande va verso la base del "lightbox".*
5 Predisporre il cavalletto estendendo al massimo il palo centrale e bloccando la manopola inferiore in modo da fissarlo in posizione. (Il palo è estraibile per consentire il rilascio del pezzo interno. Si dovrà allentare il lungo "collare" ed estendere il resto del palo prima di stringerlo nuovamente)
6 Rimuovere il dado ad alette.
7 Sollevare il "lightbox", porre i fori sopra il palo del cavalletto e spingere verso il basso finchè non si è in grado di rimettere il dado ad alette, avvitandolo a fondo.



MENSOLA A MURO

Comprende:

Mensola x 1
Viti con testa ad alette x 2
Dado ad alette x 2
Fermi per viti con testa ad alette x 2 (di colore bianco ed utilizzati esclusivamente per trattenere insieme le parti durante il trasporto)

Articoli necessari: Un cacciavite
4 viti (suggeriamo le seguenti dimensioni: 8 x 1$^1/_2$ pollici, cioè 203,2mm x 38,1mm - come minimo)
4 tasselli idonei al tipo di muro della propria abitazione

1 Qualora già montate, rimuovere maniglia e base dal "lightbox".
2 Rimuovere i piccoli fermi bianchi per viti con testa ad alette dalla mensola.
3 Mettere il "lightbox" capovolto su un tavolo oppure su una superficie ben salda.
4 Spostare la mensola verso i due punti di fissaggio centrali (vedi **Schema 2**), con l'anello di tenuta in gomma sotto il "lightbox", quindi avvitare a fondo le viti con testa ad alette.
5 A questo punto la mensola deve essere fissata al muro.
6 Rimuovere i due dadi ad alette centrali, sollevare il "lightbox" e spostarlo verso la mensola a muro, la quale potrà essere fissata alla mensola di sostegno del "lightbox" utilizzando o i punti di fissaggio in alto o quelli centrali oppure quelli di fondo, secondo le proprie esigenze.
7 Avvitare i dadi ad alette, regolare la posizione del "lightbox" e stringere il ferro a T in modo da bloccare il giunto sferico universale.

COME SOTTOPORSI ALLA CURA

1 Sistemare il "lightbox" in modo tale che sia distante all'incirca quanto la lunghezza di un braccio e leggermente di lato. ***Figure 3***.
2 E' necessario che la luce raggiunga bene l'occhio, quindi evitare l'utilizzo di occhiali di protezione oppure di lenti (occhiali) leggermente colorate. Lenti a contatto oppure semplici occhiali vanno benissimo. Non appisolarsi nè addormentarsi - occorre rimanere svegli per sottoporsi alla cura.
3 Non guardare fissi la luce, lanciare semplicemente un'occhiata di tanto in tanto. Si può continuare tranquillamente con la propria routine quotidiana, leggendo e scrivendo, facendo colazione oppure utilizzando il proprio computer e sottoponendosi contemporaneamente alla cura.
4 **E' preferibile sottoporsi al trattamento nelle prime ore della giornata qualora possibile, evitando l'utilizzo del "lightbox" nelle 4 ore prima di andare a letto.**
5 Ripetere giornalmente durante i mesi autunnali ed invernali.

DURATA DEL TRATTAMENTO

"Lightbox" o scatola luminosa	**Lampade tubolari (1) di ricambio** *(Vedi qui di seguito per istruzioni in merito al cambio delle lampade)*	**Durata giornaliera del trattamento**
Travel Lite	ND23W	Circa 1 ora e1/4
Diamond 2, Hi Lux	ND36W	Circa 1 ora
Diamond 3 Super Lux, Super Lite 3	ND36W	Circa 30 minuti
Diamond 4, Silver Lite	ND36W	Circa 20 minuti
Ultima	ND40W	Circa 20 minuti

I tempi indicati nella tabella qui sopra sono soltanto approssimativi e come tale possono essere estesi a seconda della serietà dei propri sintomi. Se ci si sottopone alla cura al lavoro, si può utilizzare il "lightbox" più a lungo di quanto non indicato nella tabella in alto, ma non durante le 4 ore prima di andare a letto.

MISURE DI SICUREZZA

NON
- Utilizzare vicino ad acqua oppure in condizioni umide
- In presenza di gas infiammabili
- Coprire il "lightbox" con qualsiasi cosa che possa ostruire le fessure di ventilazione

MANUTENZIONE DEL "LIGHTBOX"

Spegnere sempre l'interruttore e rimuovere la spina prima di eseguire la manutenzione.

PULIZIA

Pulire di tanto in tanto con uno straccio soffice oppure strofinando con un panno umido ***figure 4***.

SOSTITUZIONE DELLE LAMPADE TUBOLARI

Si consiglia di cambiare le lampade tubolari ogni 3 anni per garantire la massima erogazione di luce.

COME CAMBIARE LE LAMPADE NELLA GAMMA IN PLASTICA ED IN QUELLA DI LEGNO

Per cambiare le lampade (operazione che dovrebbe essere eseguita soltanto da una persona competente oppure da un elettricista):

1 Disinserire il "lightbox" dalla rete di alimentazione e rimuovere le viti in modo da poter smontare la scatola (situate sulla parte laterale della scatola di plastica, sul retro della scatola di legno*).

2 Tagliare e scartare la fascetta di sostegno sulla parte inferiore della lampada (non sarà necessario sostituire tale articolo dal momento che la fascetta è utilizzata esclusivamente per trattenere la lampada durante il trasporto). ***Figure 5***.
3 Rimuovere la graffa di plastica sulla sommità della lampada (si tratta di un pezzo stampato in due parti che si può rimuovere semplicemente mettendo il pollice sotto uno dei lati e dando un colpetto; a volte può rivelarsi piuttosto duro), quindi far scivolare via la lampada. ***Figure 6***.
4 Inserire una nuova lampada e sostituire il fermaglio.
5 Rimontare la scatola, accertandosi del corretto posizionamento del riflettore prima di rimettere a posto le viti. (Nelle scatole di legno vi sono 6 piccole graffe di plastica attorno allo schermo dove è collocato il riflettore. All'occorrenza, inserire con cautela un cacciavite sottile attraverso le fessure nella parte anteriore del diffusore e spingerlo in posizione con un colpetto.)

** Nel caso la parte posteriore della scatola di legno non esca, inserire alcune viti più lunghe nei relativi fori, quindi utilizzare le sporgenze per rimuovere il retro, il quale può a volte rivelarsi piuttosto rigido.*

COME CAMBIARE LE LAMPADE NELLA GAMMA "DIAMOND"

Come indicato in precedenza, tenendo però presente che le viti sono collocate sulla parte posteriore della scatola. Rimuovere soltanto le viti che trattengono il diffusore. (Non rimuovere le 2 viti in fondo con cui è fissato il coperchio dell'elemento d'equilibratura).

COME CAMBIARE LE LAMPADE NEL "TRAVEL LITE"

1 Disinserire il "lightbox" dalla rete di alimentazione, togliere quindi le viti collocate attorno al bordo della scatola e rimuovere la parte anteriore.
2 Svitare la vecchia lampada tenendo ben ferma la base, ma non le lampade, poichè quest'ultime possono essere alquanto strette. ***Figure 7***.
3 Inserire la nuova lampada e fissarla con viti, stringendo il più possibile. Deve essere ben serrata per garantire un adeguato collegamento.
4 Risistemare la parte anteriore.

***N.B.** Le due viti più lunghe vanno collocate sulla parte superiore del "lightbox".*

CARATTERISTICHE E NORME DI FUNZIONAMENTO TECNICHE

220-240Vac 50Hz
Temperatura di funzionamento -10-50°C
Norme di sicurezza EN60601
Classificazione IIa Dispositivo Medico

GARANZIA

Tutti i "lightbox" sono garantiti per 3 anni (le lampade per 1 anno) per difetti di fabbricazione a partire dalla data di acquisto. Garanzia di resa al Fabbricante.

FABBRICANTE:

FULL SPECTRUM LIGHTING T/A **S.A.D.** LIGHT**BOX COMPANY**
Unit 2, Aston Hill, Lewknor, Watlington, Oxfordshire
OX49 5SG, UK
TEL +44 (0) 1844 353 186
EMAIL info@sad.uk.com
www.sad.uk.com

DUTCH INLEIDING

Winterdepressie, in het Engels Seasonal Affective Disorder genoemd, wordt gekenmerkt door de volgende symptomen:

- Depressie: moedeloos en somber zonder duidelijke reden
- Futloos: gebrek aan energie
- Ongerustheid en angstgevoelens: het is allemaal een beetje teveel
- Sociale problemen: kribbig, wil niemand ontmoeten
- Verstoord slaappatroon: vindt het moeilijk om overdag wakker te blijven en slaapt 's nachts slecht
- Geen libido: geen belangstelling voor seks of lichamelijk contact
- Trek in koolhydraten en zoet: een grotere eetlust leidt tot gewichtstoename

Winterdepressie treedt meestal op tijdens de donkere wintermaanden, dus van september tot en met maart of april. Gezondheidsdeskundigen zijn het erover eens dat winterdepressiepatiënten (vaak spectaculair) reageren op lichttherapie. Sommige mensen gebruiken hun lichttherapieapparaten het hele jaar door, maar de meesten volgen een najaars- en winterbehandeling. Het belangrijkste is echter dat u uw lichttherapieapparaat gebruikt voordat de winterdepressie inzet. Begin met het lichttherapieapparaat aan het einde van de zomertijd: bijvoorbeeld eind augustus of begin september en volg het ritme van de lichttherapie.

MAAK UW LICHTTHERAPIEAPPARAAT KLAAR VOOR GEBRUIK

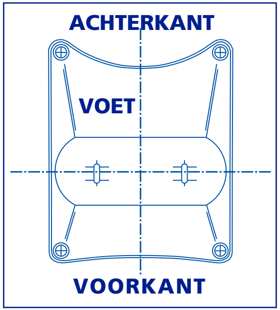
1. Zet het lichttherapieapparaat op een stevig oppervlak: liefst een wit oppervlak of een andere lichte kleur.
2. Steek de kabel in de achterkant van het lichttherapieapparaat en in het stopcontact. ***Figure 1/1a.***
3. Schakel het lichttherapieapparaat aan. Er brandt een lampje in de schakelaars. ***Figure 2/2a***.

DIAMOND LICHTTHERAPIEAPPARAAT: AANWIJZINGEN VOOR DE MONTAGE VAN DE VOET, DE VLOERSTANDER EN DE WANDBEVESTIGING

VOET

De volgende onderdelen zijn meegeleverd:

Voet x 1
Aandrukplaat x 1
Duimschroeven x 2
Duimschroefborgingen x 2
(deze zijn wit en zijn alleen bedoeld als bevestigingsmiddel tijdens het transport)



Figuur 1

1. Neem het lichttherapieapparaat en de voet uit de doos.
2. Zet het lichttherapieapparaat op zijn achterkant op een tafel of een stevig oppervlak.
3. Plaats een hand op de unit (zodat u de voet en de aandrukplaat bij elkaar kunt houden), en verwijder daarna de kleine, witte duimschroefborgingen voordat u verder gaat met stap 4.
4. Zet de voet op het lichttherapieapparaat, dat netjes in de holte in de voet past. De gaten voor de schroeven staan boven elkaar.
5. De duimschroeven moeten nu zo strak mogelijk aangedraaid worden, zodat het lichttherapieapparaat stevig vast zit op de voet.

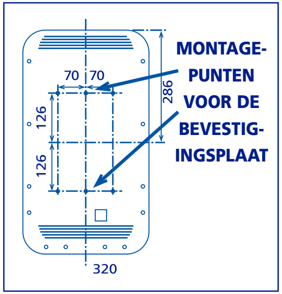
***N.B.** Met het lichttherapieapparaat op de voet zoals afgebeeld in **Figuur 1**, is de helling 6° voorwaarts en 12° achterwaarts. U kunt het lichttherapieapparaat echter ook andersom monteren, zodat de voorwaartse helling 12° is en de achterwaartse helling 6°. Dit hangt af van de helling die voor u het gemakkelijkste is.*

ACCESSOIRES VOOR DE DIAMOND SERIE

VLOERSTANDER

De volgende onderdelen zijn meegeleverd:

- Bevestigingsplaat x 1
- Vloerstander x 1
- Duimschroeven x 2
- Vingermoer x 1
- Duimschroefborgingen x 2 (deze zijn wit en zijn alleen bedoeld als bevestigingsmiddel tijdens het transport)



Figuur 2

Benodigd gereedschap: een platte schroevendraaier

1 Verwijder de handgreep en de voet van het lichttherapieapparaat, indien gemonteerd.
2 Verwijder daarna de kleine, witte borgingen van de bevestigingsplaat.
3 Zet het lichttherapieapparaat op zijn voorkant op een tafel of een stevig oppervlak.
4 Breng de bevestigingsplaat naar de twee middelste montagepunten, zoals afgebeeld in **Figuur 2**, en zet de duimschroeven vast.
N.B. Het grootste gat in de bevestigingsplaat is aan de voet van het lichttherapieapparaat.
5 Zet de stander op door de staaf zover mogelijk uit te schuiven. Zet de onderste knop vast. (Dit is een uittrekstaaf. U moet de lange ‘kraag’ losmaken om de rest van de staaf uit te kunnen schuiven. Zet de kraag opnieuw vast.)
6 Verwijder de vingermoer.
7 Til het lichttherapieapparaat op en schuif de gaten over de staaf van de vloerstander. Druk naar beneden totdat u de vingermoer terug kunt zetten. Draai de vingermoer vast.



WANDBEVESTIGING

De volgende onderdelen zijn meegeleverd:

- Bevestiging x 1
- Duimschroeven x 2
- Vingermoer x 2
- Duimschroefborgingen x 2 (deze zijn wit en zijn alleen bedoeld als bevestigingsmiddel tijdens het transport)

Benodigd materiaal: een schroevendraaier
4 schroeven (8 x 1½“ (38mm) minimum aanbevolen)
4 muurpluggen voor het type muur in uw huis

1 Verwijder de handgreep en de voet van het lichttherapieapparaat, indien gemonteerd.
2 Verwijder de kleine, witte duimschroefborgingen van de wandbevestiging.
3 Zet het lichttherapieapparaat op zijn voorkant op een tafel of een stevig oppervlak.
4 Breng de bevestigingsplaat naar de twee middelste montagepunten, zoals afgebeeld in **Figuur 2**, met de pakkingring aan de onderkant van het lichttherapieapparaat. Zet de duimschroeven vast.
5 Bevestig de wandbevestiging op de muur.
6 Verwijder de middelste twee vingermoeren, til het lichttherapieapparaat op en breng het naar de wandbevestiging. De wandbevestiging kan aan het bovenste, middelste of onderste bevestigingspunt op het lichttherapieapparaat vastgezet worden.
7 Draai de vingermoeren aan, stel de stand van de lichttherapieapparaat af en zet de kogelconstructie vast met de T-staaf.

UW THERAPIE

1 Plaats het lichttherapieapparaat op ongeveer 1 meter afstand en ietsje naar één kant. ***Figure 3***.
2 Het licht moet in de ogen schijnen, dus draag geen oogbescherming of getinte bril. Een gewone bril of contactlenzen vormen geen probleem. Niet indutten of slapen: u moet wakker blijven tijdens de therapie.
3 Kijk niet constant, maar zo af en toe naar het licht. U kunt uw normale routine volgen: lezen of schrijven, ernaast ontbijten of gebruik het apparaat wanneer u achter de computer zit.
4 Het is het beste dat u uw lichttherapie zo vroeg mogelijk in de dag volgt en op een tijdstip ten minste 4 uur voordat u naar bed gaat.
5 Herhaal de kuur dagelijks tijdens de najaars- en wintermaanden.

DUUR VAN DE THERAPIE

Lichttherapieapparaat	**Reservebuizen** *(Vervang de buizen volgens onderstaande aanwijzingen)*	**Dagelijkse kuur**
Travel Lite	ND23W	Ongeveer 1¼ uur
Diamond 2, Hi Lux	ND36W	Ongeveer 1 uur
Diamond 3 Super Lux, Super Lite 3	ND36W	Ongeveer 30 minuten
Diamond 4, Silver Lite	ND36W	Ongeveer 20 minuten
Ultima	ND40W	Ongeveer 20 minuten

Dit zijn gemiddelde tijden en als uw symptomen bijzonder ernstig zijn, dan kunt u een langere kuur volgen. Als u werkt, dan kunt u uw lichttherapieapparaat langer dan de aanbevolen tijd gebruiken, maar nooit binnen 4 uur voordat u naar bed gaat.

VEILIGHEID

NOOIT

- in de buurt van water of in een vochtige omgeving gebruiken
- in de buurt van brandbare gassen gebruiken
- het lichttherapieapparaat bedekken met iets dat de luchtsleuven kan blokkeren

ONDERHOUD VAN UW LICHTTHERAPIEAPPARAAT

Schakel het lichttherapieapparaat uit en trek de stekker uit het stopcontact.

SCHOONMAKEN

Af en toe afvegen met een stofdoek of een vochtig doekje ***figure 4***.

BUIZEN VERVANGEN

Wij raden aan dat u de buizen om de 3 jaar vervangt, zodat u altijd een sterke lichtbundel heeft.

BUIZEN IN DE HOUTEN OF PLASTIC SERIE VERVANGEN

De buizen mogen alleen door een bekwaam persoon of een elektricien vervangen worden:

1 Haal de stekker van het lichttherapieapparaat uit het stopcontact en verwijder de schroeven om het apparaat uit elkaar te halen. De schroeven zitten op de zijkant (plastic behuizing) of de achterkant (houten behuizing*).

2 Knip de kabelbinder aan de onderkant van de buis door en gooi hem weg. (U hoeft hem niet te vervangen, omdat hij alleen maar nodig is om de lamp tijdens het transport vast te houden.) ***Figure 5***.
3 Verwijder de plastic lampclip boven aan de buis (de clip bestaat uit een tweedelig persstuk: zet uw duim onder een kant en duw omhoog - soms gaat dit wat stroef) en schuif de lamp uit de houder. ***Figure 6***.
4 Schuif de nieuwe lamp erin en zet de lampclip terug.
5 Zet de behuizing weer in elkaar en zorg ervoor dat de reflector in de juiste stand staat. Zet de schroeven terug. (De houten behuizing heeft 6 kleine plastic clipjes rond het scherm voor de reflector. Zo niet, dan kunt u voorzichtig een kleine schroevendraaier door de gaten in de voorkant van de diffusor steken en hem op zijn plaats 'duwen'.)

** Als de achterkant van de houten behuizing niet los komt, steek dan langere schroeven in de schroefgaten. Laat deze uitsteken en u kunt ze gebruiken om de achterkant los te duwen (dit is soms een beetje stroef).*

BUIZEN VERVANGEN IN DE DIAMOND SERIE

Net als hierboven, maar de schroeven zitten in de achterkant van de behuizing. U hoeft alleen de schroeven die de diffusor vasthouden te verwijderen. (Verwijder de onderste 2 schroeven niet, want die zijn van de ballastkap.)

BUIZEN VERVANGEN IN DE TRAVEL LITE

1 Haal de stekker van het lichttherapieapparaat uit het stopcontact en verwijder de schroeven van de rand van de behuizing. Verwijder de voorkant.
2 Schroef de oude buis los door de voet vast te houden en niet de buis. Deze kan stevig vast zitten. ***Figure 7***.
3 Schroef de nieuwe buis op zijn plaats en zet hem zo stevig mogelijk vast. Dit is nodig, omdat u anders geen goede aansluiting heeft.
4 Zet de voorkant terug.

__N.B.__ De twee langere schroeven zitten aan de bovenkant van het lichttherapieapparaat.

TECHNISCHE SPECIFICATIE

220-240Vac 50Hz
Gebruikstemperatuur: -10-50°C
Veiligheidsnorm: EN60601
Klasse IIa Medisch apparaat

GARANTIE

U heeft drie jaar garantie tegen fabricagegebreken op de behuizing en de onderdelen en een jaar op de buizen, vanaf de aankoopdatum. Fabrieksreparatiegarantie.

FABRIKANT:

FULL SPECTRUM LIGHTING T/A **S.A.D.** LIGHT**BOX COMPANY**
Unit 2, Aston Hill, Lewknor, Watlington, Oxfordshire
OX49 5SG, UK
TEL +44 (0) 1844 353 186
EMAIL info@sad.uk.com

www.sad.uk.com

DANISH INDLEDNING

Vintertræthed karakteriseres ved symptomer som:

- Depression, fornemmelse af modløshed og fortvivlelse uden nogen virkelig grund
- Sløvhed, mangel på energi
- Ængstelighed, man kan intet overkomme
- Sociale problemer, irritabilitet, ingen lyst til at se nogen
- Problemer med at sove, svært at holde sig vågen om dagen og søvnforstyrrelser om natten
- Tab af libido, ingen interesse i sex eller fysisk kontakt
- Trang til kulhydrater og søde sager, større appetit som giver vægtforøgelse

Det sker som oftest i de mørkere vintermåneder fra September til marts eller april. Sundhedseksperterne er enige om, at vinterdepressioner kan afhjælpes – ofte dramatisk – med stærk lysterapi. Nogle mennesker bruger deres lampe hele året, men for størstedelen er det en efterårs/vinterbehandling. Det er vigtigt ikke at vente til vinterdepressionen for alvor har fået overtaget, men at begynde at benytte lysterapilampen inden uret stilles tilbage, for eksempel sidst i august eller september, så man kommer ind i lysbehandlingsrytmen.

SÅDAN FORBEREDES LAMPEN INDEN BRUG

1. Stil lampen på en fast overflade, helst hvid eller anden lys farve.
2. Sæt strømkablet i stikket bag på lampen og den anden ende i vægkontakten. ***Figure 1/1a.***
3. Tænd lampen. Kontakterne bliver oplyst. ***Figure 2/2a***.

DIAMOND LAMPEN - VEJLEDNING FOR MONTERING AF BUND, GULVSTAND OG KONSOL

BUND

Medfølgende dele:

Bund x 1
Trykplade x 1
Fingerskruer x 2
Fingerskrueholdere x 2
(disse er hvide, og kun beregnet til at holde delene sammen under transit)

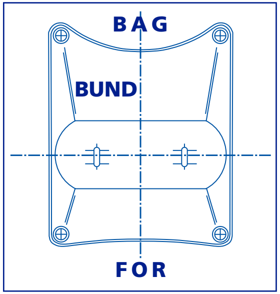


Diagram 1

1. Fjern lampe og bund fra æsken.
2. Læg lampen med bagsiden nedad på et bord eller anden fast overflade.
3. Skub en hånd under (for at holde bunden og trykpladen sammen) og fjern den lille hvide fingerskrueholder inden trin 4.
4. Løft bunden op mod lampen som passer nøjagtigt ind i fordybningen i bunden, så vil hullerne til skruerne sidde lige hvor de skal.
5. Fingerskruerne skal kun lige skrammes så meget som muligt for at holde lampen fast på bunden.

N.B. *Hvis lampen sidder fremadvendt på bunden som på* ***Diagram 1,*** *vil dens drejevinkel være på 6° forlæns og 12° baglæns. Hvis du ønsker det, kan du sætte lampen på stativet den anden vej og derved opnå en drejevinkel på 12° forlæns og 6° baglæns, alt afhængig af hvilken vinkel passer dig bedst.*

VALGFRIT EKSTRAUDSTYR TIL DIAMOND MODELLERNE

GULVSTAND

Medleverede dele:

Konsol x 1
Gulvstand x 1
Fingerskruer x 2
Fingermøtrik x 1
Fingerskrueholdere x 2 (disse er hvide og kun beregnet til at holde delene sammen under transport)

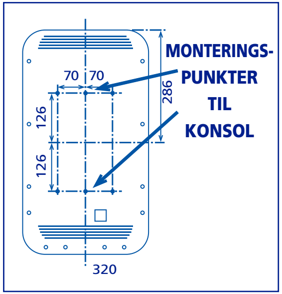
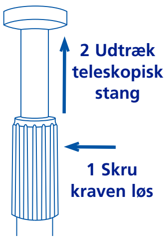


Diagram 2

Ting du skal bruge: En fladbladet skruetrækker

1 Fjern lampens håndtag og bund, hvis disse er monterede.
2 Fjern så de små hvide holdere fra konsollen.
3 Stil lampen med forsiden nedad på et bord eller fast overflade.
4 Løft konsollen op til de to midterste monteringspunkter, som vist på **Diagram 2**, og stram fingerskruerne. ***N.B.*** *Det største af konsollens huller passer mod lampens bund.*
5 Opstil gulvstanden ved at trække midterstangen ud i fuld længde og lås knoppen forneden for at sikre den. (Stangen er teleskopisk til det indvendige udløsningsstykke. Du kan nu skrue den lange 'krave' løs og derefter trække resten af stangen ud. Stram kraven igen.)
6 Fjern fingermøtrikken.
7 Løft lampen op og skub hullerne over gulvstandens stang og tryk nedad til du kan sætte fingermøtrikken i igen og stramme den.



VÆGKONSOL

Medleverede dele:

Konsol x 1
Fingerskruer x 2
Fingermøtrikker x 2
Fingerskrueholdere x 2 (disse er hvide og kun beregnet til at holde delene sammen under transit)

Ting du skal bruge: En skruetrækker
4 Skruer (vi anbefaler størrelse 8 x 1$^{1}/_{2}$" (38mm) minimum)
4 Rawl plugs som passer til væggene i dit hjem

1 Fjern håndtag og bund fra lampen, hvis disse er monterede.
2 Fjern de små hvide fingerskrueholdere fra konsollen.
3 Læg lampen med forsiden nedad på et bord eller fast overflade.
4 Løft konsollen op mod de to monteringspunkter på midten, som vist på **Diagram 2**, med gummipakningen på bunden af lampen, og stram fingerskruerne.
5 Konsollen skal nu sættes fast på væggen.
6 Fjern de to midterste fingermøtrikker og løft lampen op mod konsollen. Vægkonsollen kan påsættes lampen enten foroven, på midten eller forneden efter behag.
7 Stram fingermøtrikkerne, juster lampens stilling og stram så T stangen, som låser det universale kugleled.

TAG DIN BEHANDLING

1 Stil lampen i en afstand på omkring en arms længde og lidt til den ene side. ***Figure 3***.
2 Lyset skal gå ind i øjet, så brug ikke beskyttelsesbriller eller briller med farvet glas. Almindelige briller eller kontaktlinser er i orden. Blund eller sov ikke – du skal være vågen, mens du tager din behandling.
3 Se ikke ind i lampen hele tiden, men kig på den af og til.
Du kan fortsætte med din normale rutine, læse og skrive; spise morgenmad under den eller have den tændt mens du arbejder på din computer.
4 Det er bedst at tage din lysbehandling så tidligt om dagen som muligt, og du bør ikke bruge den de sidste 4 timer inden din sengetid.
5 Gentag daglig i efterårs- og vintermånederne.

BEHANDLINGENS VARIGHED

Lampe	**Udskiftnings-rør** *(Se nedenfor for vejledning om udskiftning af rør)*	**Daglig Behandlingstid**
Travel Lite	ND23W	Cirka 1 1/4 time
Diamond 2, Hi Lux	ND36W	Cirka 1 time
Diamond 3 Super Lux, Super Lite 3	ND36W	Cirka 30 minutter
Diamond 4, Silver Lite	ND36W	Cirka 20 minutter
Ultima	ND40W	Cirka 20 minutter

Disse er gennemsnitstider, og hvis dine symptomer er alvorlige, kan tiderne forlænges. Hvis du arbejder, kan du bruge din lampe længere end anbefalet, men ikke de sidste 4 timer inden din sengetid.

SIKKERHEDSFORANSTALTNINGER

DU MÅ IKKE:

- Bruge den i nærheden af vand eller i fugtige områder
- Bruge den i nærheden af brændbare gasarter
- Dække lampen med noget, der kan lukke ventilationsåbningerne

VEDLIGEHOLDELSE AF LAMPEN

Sluk altid lampen på vægkontakten og træk stikket ud inden vedligeholdelse.

RENGØRING

Rengøres af og til med en blød støvklud eller aftørres med en fugtig klud ***figure 4***.

UDSKIFTNING AF RØR

Vi anbefaler, at lysrørene udskiftes hvert 3. år for at sikre en højt lyseffektivitet.

UDSKIFTNING AF RØR I TRÆ- OG PLASTMODELLER

Rørene skiftes således (dette må kun gøres af en kompetent person eller elektriker.):

1 Tag stikket ud af hovedkontakten og åbn lampen ved at fjerne skruerne (på siden af plastlampen, på bagsiden af trælampen*).

2 Skær kabelbåndet forneden på røret over og smid det væk (det er ikke nødvendigt at sætte et nyt på, da det kun er til at holde røret under transit). ***Figure 5***.
3 Fjern plastklemmen foroven på røret (den er todelt og kan fjernes ved at holde en tommelfinger under den ene side og flikke den fri, men den kan somme tider være temmelig stiv), og skub røret ud. ***Figure 6***.
4 Sæt det nye rør i og klemmen på.
5 Saml lampen igen og sørg for, at reflektoren kommer til at sidde rigtigt, og at skruerne er sat i. (I trælamperne sidder der 6 små plasticklemmer rundt om skærmen, hvor reflektoren skal sidde. Hvis den ikke sidder som den skal, kan du forsigtigt stikke en tynd skruetrækker ind gennem sprækkerne foran sprederen og 'flikke' den på plads.)

** Hvis du ikke kan få trælampens bagside af, skruer du nogle længere skruer i hullerne. Lad dem stikke lidt ud, og brug dem til at få et bedre tag på bagsiden, der somme tider kan være lidt svær at få af.*

UDSKIFTNING AF RØR I DIAMOND MODELLERNE

Som ovenfor, men skruerne sidder bag på lampen. Kun skruerne som holder sprederen skal fjernes. (Fjern ikke de 2 nederste skruer, som holder ballastdækslet.)

UDSKIFTNING AF RØR I TRAVEL LITE

1 Træk stikket ud af vægkontakten, fjern skruerne rundt om lampens rand og fjern så forsiden.
2 Skru det gamle rør af ved at holde bunden og ikke rørene, som kan sidde temmelig fast. ***Figure 7***.
3 Sæt det nye rør i og skru det godt fast. Det skal skrues så langt ned som muligt for at skabe god kontakt.
4 Sæt forsiden på igen.

N.B. *De to lange skruer skal sidde foroven på lampen.*

TEKNISK SPECIFIKATION

220-240Vac 50Hz
Driftstemperatur -10-50°C
Sikkerhed EN60601
Klasse IIa Medicinsk Apparat

GARANTI

Alle lamper garanteres i 3 år (rør 1 år) mod fabrikationsdefekter fra købsdatoen. Retur til fabrik garanti.

FABRIKANT:

FULL SPECTRUM LIGHTING T/A **S.A.D.** LIGHT**BOX COMPANY**
Unit 2, Aston Hill, Lewknor, Watlington, Oxfordshire
OX49 5SG, UK
TEL +44 (0) 1844 353 186
EMAIL info@sad.uk.com

www.sad.uk.com

WARRANTY RETURNS

Warranty Returns

During the first 3 years from the date of invoice the lightbox is covered by our manufacturer's 3 year warranty 1 year for tubes. This is a return to base warranty and the return is at the expense of the customer. Full Spectrum Lighting Ltd will then undertake to repair or replace the lightbox as necessary; this warranty is for defects of manufacture and does not cover damage caused by normal wear and tear or misuse of the lightbox. The lightbox will then be returned to you at our expense.

To comply with the terms of this warranty you must keep the original carton and packaging for the return of the lightbox.

If you have a problem with your lightbox then phone the helpline 0845 095 6477, as many faults can be diagnosed and a solution recommended without the lightbox having to be sent back for repair. If this is not the case we will give you a returns number and confirm the return address

To return the lightbox place in the original packing and enclose:

1. The returns number.
2. Proof of date of purchase
3. Brief summary of the fault
4. Your return address and telephone number so that we can advise you when to expect the lightbox back.

This does not affect your statutory rights.

NOTES

FULL SPECTRUM LIGHTING
T/A S.A.D. LIGHTBOX COMPANY
Unit 2 • Aston Hill • Lewknor • Watlington
Oxfordshire • OX49 5SG • UK
TEL 0845 095 6477 • FAX 0845 095 6499
Email info@sad.uk.com

CE
0120

www.sad.uk.com

08/09 web